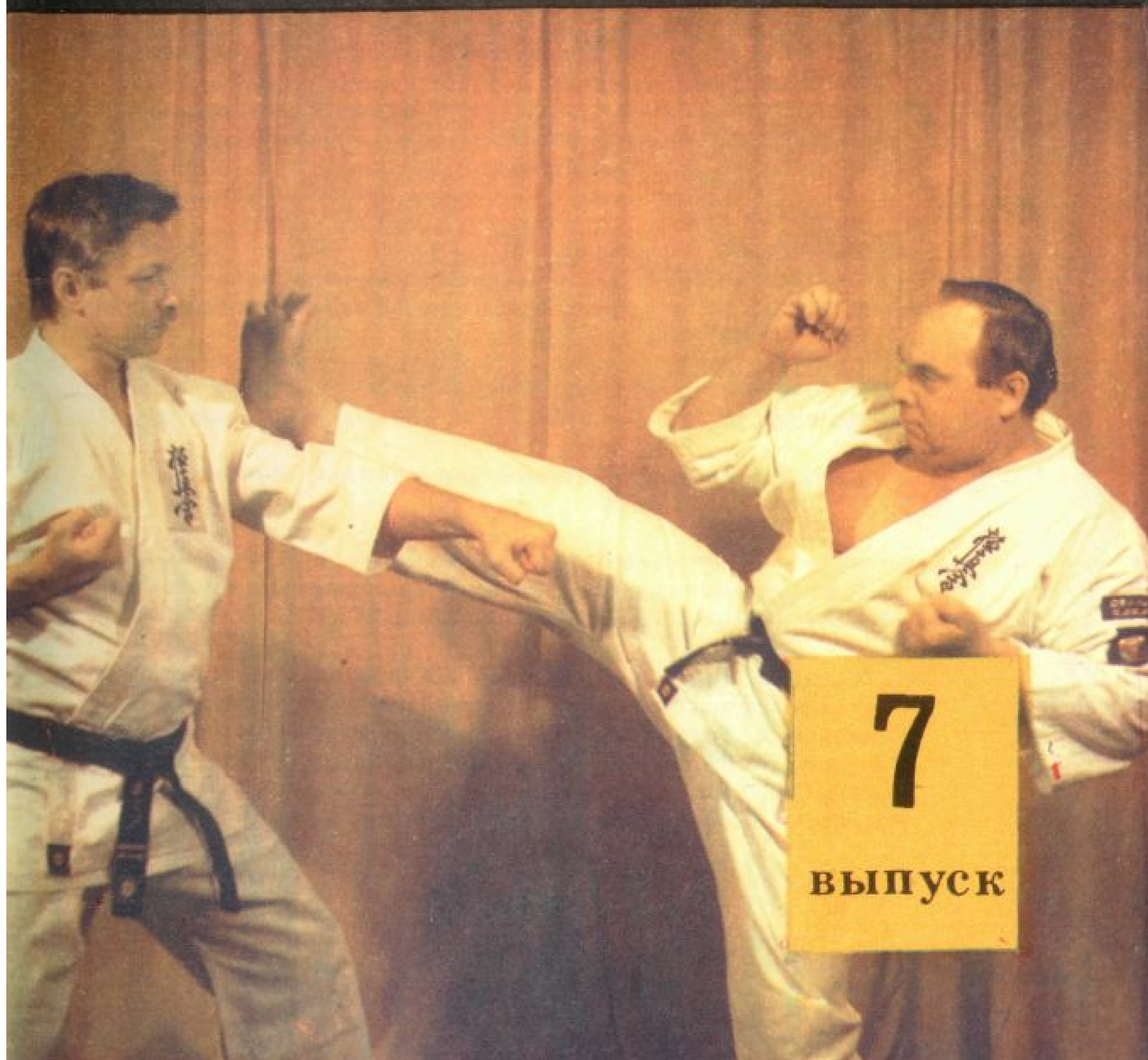
VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



Школа
КЁКУСИНКАЙ





Выпуск 7. Усложненные комбинации для атаки

1. Общие принципы построения и выполнения комбинаций для атаки (резюме)

Освоение комбинаций для атаки (как уже было показано в предыдущем выпуске) представляет важнейшее звено всей системы подготовки бойцов в каратэ Кекусинкай не только в силу особенностей самого стиля. Взаимодействие с партнером при выполнении комбинаций для атаки позволяет формировать также навыки реальной защиты и контратаки, решать целый комплекс технико-тактических задач.

Построение комбинаций в практике обучения основано на выделении ограниченного числа **ключевых** технических элементов (базовые цуки, ути, а также гэри). При этом отрабатываются прежде всего комбинации, необходимые для **фундаментальной подготовки** бойца. Они, как правило, отличаются тем, что позволяют сочетать базовые взаимозаменяемые элементы и их варианты. В результате руки и ноги гармонично дополняют друг друга, расширяя функциональные возможности спортсмена и увеличивая результативность ведения боя.

Освоению простейших комбинаций предшествует выполнение базовых технических элементов из боевой стойки, а отработка самих комбинаций идет от простого к сложному с постепенным приближением к реальному взаимодействию партнеров. Существенным в выполнении комбинаций является ритм, тактически оправданная расстановка акцентов и соответствующее этому правильное дыхание.

Для уяснения ритма чередования элементов в комбинациях приняты условные обозначения, приводимые далее с учетом возрастания относительной длительности пауз между элементами:

→ очень быстрое, почти слитное выполнение элементов;

– быстрое, но отчетливо разделенное выполнение элементов;

+ между элементами имеется небольшая, но заметная (в сравнении с промежутками в других сочетаниях) пауза.

Знакомство в предшествующем выпуске с простыми комбинациями для атаки, где постоянно сохранялась ориентация лицом к партнеру, дает возможность сделать следующий шаг. Мы сосредоточимся на усложненных комбинациях. Для них характерна большая свобода перемещений благодаря использованию поворотов (технике «вертушек»), а также различных финтов и прыжковых элементов. Все комбинации начинаются и заканчиваются в боевой стойке (показ чего в иллюстрациях отсутствует). В описаниях технических элементов, выполняемых руками, уточняется их положение по отношению к стойке: ой или гяку. В описаниях технических элементов, выполняемых ногами, положение в стойке уточняется через сокращенное обозначение: пр. н. или лев. н.

2. Комбинации с «вертушками»

1. Ой-цуки + гяку-цуки + ой-цуки + усиро-гэри и пр. н. + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. (фото 1, 2, 3, 4, 5, 6).

В комбинации главное внимание следует обратить на связку ой-цуки + усиро-гэри. При нанесении подготовительного удара левой рукой левую ногу надо ставить вправо и не делать глубокого выпада для удобства вращения. Во время удара рукой и вращения бедер следует смотреть через левое плечо, а во время удара ногой – через правое. При выполнении всей комбинации первые два удара

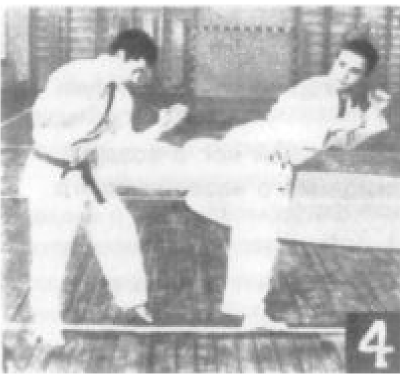
руками наносятся сильно, ой-цуки левой рукой является как бы промежуточным ударом, обеспечивающим поворот бедер и устанавливающим дистанцию. После удара ногой выход в правую дзэнкуцу-дати с завершающими ударами рукой и ногой.

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 + 5 – 6







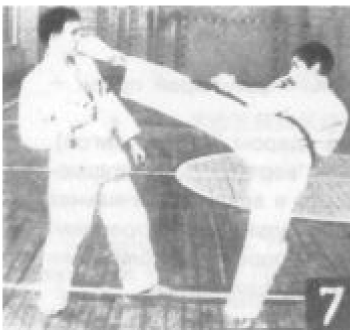




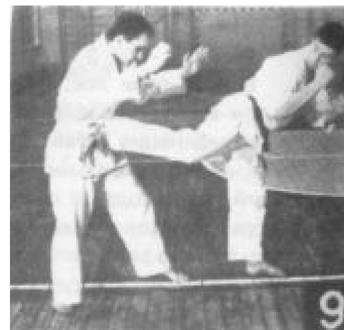


2. Маваси-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. + маэ-гэри лев. н. (фото 7, 8, 9, 10). В комбинации после первого отвлекающего удара с подскоком нога ставится не вперед, а слегка вправо одновременно с ударом рукой, что позволяет выполнить «вертушку» и завершить комбинацию сильным ударом ногой.

Ритм: 1 + 2 – 3 – 4









3. Маэ-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-маваси-гэри пр. н. + гяку-цуки + маэ-гэри лев. н. (фото 11, 12, 13, 14, 15).

Вариант комбинации с подготовленной «вертушкой» и акцентом на первый и последний удар ногой.

Ритм: 1 + 2 – 3 + 4 – 5











4. Маэ-гэри лев. н. + еко-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. + маваси-гэри пр. н. (фото 16, 17, 18, 19, 20).

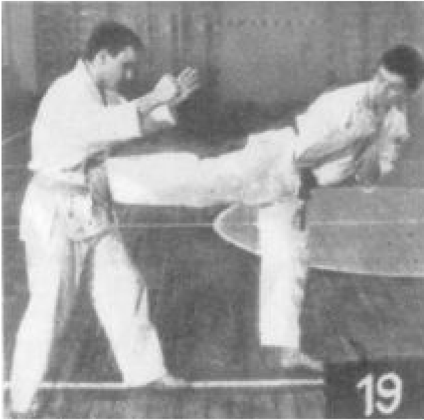
В комбинации первые удары ногами выполняются один за другим с подскоком. После второго удара бедра уже повернуты, что облегчает выполнение удара с «вертушкой'». Комбинация завершается обманным ударом той же ногой с подскоком.

Ритм: 1 + 2 – 3 – 4 + 5







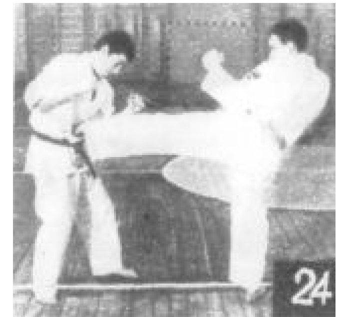
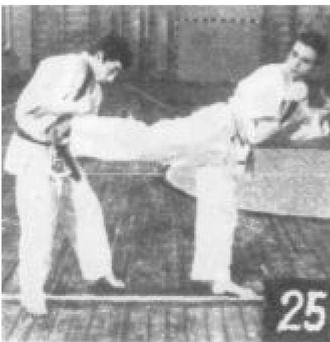



5. Ой-цуки + гяку-цуки + ой-цуки + еко-гэри лев. н. + усиро-гэри пр. н. + ой-цуки пр. р. + усиро-маваси-гэри лев. н. (фото 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27).

В этой комбинации ой-цуки в обоих случаях готовит удар ногой: в первом – подготовительный удар в «вертушке», во втором – завершающий удар, выполняемый с «вертушкой» в обратном направлении.

Ритм: 1 → 2 → 3 – 4 – 5 + 6 – 7



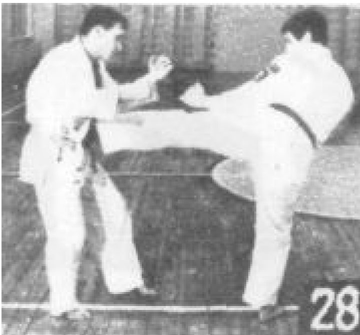




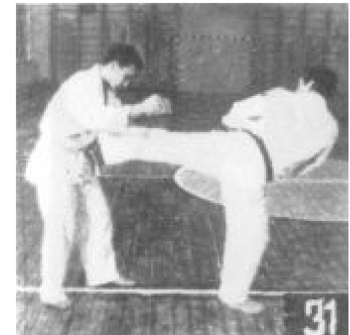


6. Еко-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. + усиро-гэри лев. н. (фото 28, 29, 30, 31).

Первые три элемента выполняются как в предыдущей комбинации. Особенность данной комбинации состоит в сочетании двух усиро-гэри. Подобная ситуация возникает, когда надо обезопасить спину после подготовленного первого удара.

Ритм: 1 – 2 – 3 – 4



7. Ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + ой-цуки пр. р. + усиро-гэри пр. н. + усиро-маваси-гэри лев. н. (фото 32, 33, 34, 35, 36, 37).

Комбинация состоит из двух связок. Первая включает лоу-кик, выполняемый с проносом, и завершается ой-цуки для установки дистанции, как бы для подготовки «вертушки». Но вместо удара другой ногой выполняется с заступом усиро той же ногой с переходом на «вертушку» в обратном направлении. Такой переход может быть связан с попыткой противника контратаковать в спину или выполняться с целью дезориентировать противника.

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 + 5 – 6













8. Ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + ой-цуки лев. р. + усиро-гэри пр. н. (фото 38, 39, 40, 41, 42).

Комбинация имеет активно наступательный характер. Первая отвлекающая силовая связка завершается ударом ногой в бедро. Далее с шагом левой ногой проводится сильный толкающий удар рукой и затем ногой с «вертушкой».

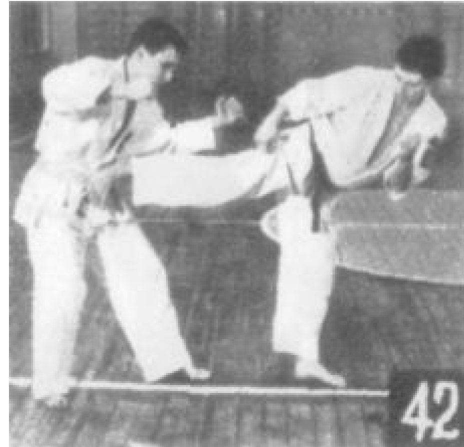
Ритм: 1 → 2 – 3 +4 – 5











9. Маэ-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + усиро-маваси-гэри пр.н. + гяку-цуки + маэ-гэри лев н. (фото 43, 44, 45, 46, 47, 48).

Комбинация состоит из двух связок по три удара. Первая заканчивается сильным низким ударом ногой. Затем на отход противника делается подшаг левой ногой и выполняется удар ногой с «вертушкой» с переходом на завершение комбинации (акцент на последний удар ногой).

Ритм: 1 – 2 – 3 + 4 – 5 – 6













10. Ой-цуки + гяку-цуки + ой-цуки + ура-маваси-гэри лев. н. + усиро-гэри пр. н. (фото 49, 50, 51, 52, 53).

Три удара руками наносятся быстро, отвлекая внимание противника. Последний удар готовит переднюю ногу и бедра для обманного удара передней ногой с подскоком (противник может его блокировать). Далее из полуразворота к противнику спиной сразу же выполняется завершающий сильный удар ногой с «вертушкой».

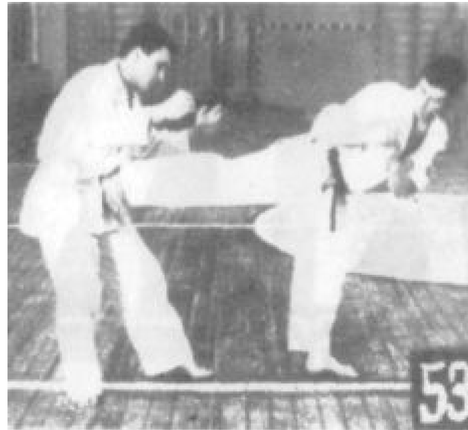
Ритм: 1 → 2 → 3 + 4 – 5











11. Ой-цуки + гяку-цуки + хидза-гэри лев. н. + ура-маваси-гэри лев. н. + усиро-гэри пр. н. + маэ-гэри лев. н. (фото 54, 55, 56, 57, 58, 59).

Первые удары руками отвлекают внимание. Неожиданный удар коленом через «разножку» должен увеличить дистанцию, что необходимо для следующего удара той же ногой с подскоком. Этот удар также является отвлекающим (противник может его блокировать) и готовит решающий удар ногой с «вертушкой». За ним «накатом» следует сильный удар другой ногой.

Ритм: 1 → 2 + 3 + 4 – 5 – 6








57

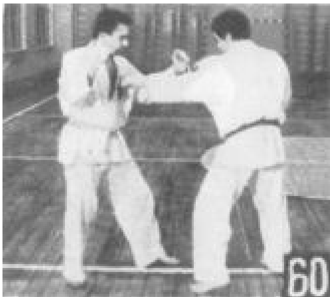

58


59

12. Ой-цуки + гяку-цуки + ой-цуки + усиро-маваси-гэри пр. н. + маваси-гэри пр. н. + гяку-цуки лев. р. + маэ-гэри лев. н. (фото 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66).

Комбинация состоит из двух связок. В первой три удара руками отвлекают внимание, противника (последний готовит «вертушку» с ударом ногой). Вторая связка ломает ритм атаки и направление вращения – она начинается ударом той же ногой с подскоком и завершается сильным ударом ногой.

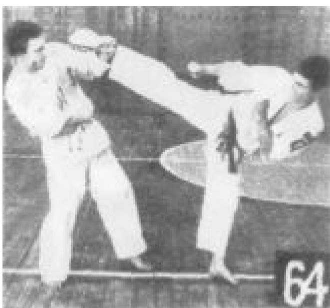
Ритм: 1 → 2 → 3 – 4 + 5 – 6 – 7


60

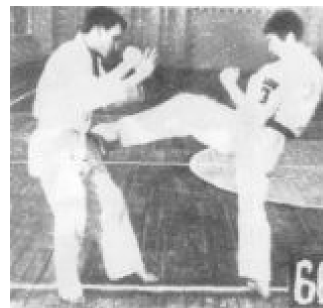

61


62


63


64


65


66

13. Ой-цуки + гяку-цуки + тэйсоку-сото-маваси-гэри пр. н. + усиро-маваси (сокуто)-гэри лев. н. (фото 67, 68, 69, 70).

Комбинация выполняется с ускорением. Решающим является первый удар ногой по рукам, который разрушает защиту противника и готовит завершающий удар ногой, выполняемый с «вертушкой».

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4


67


68

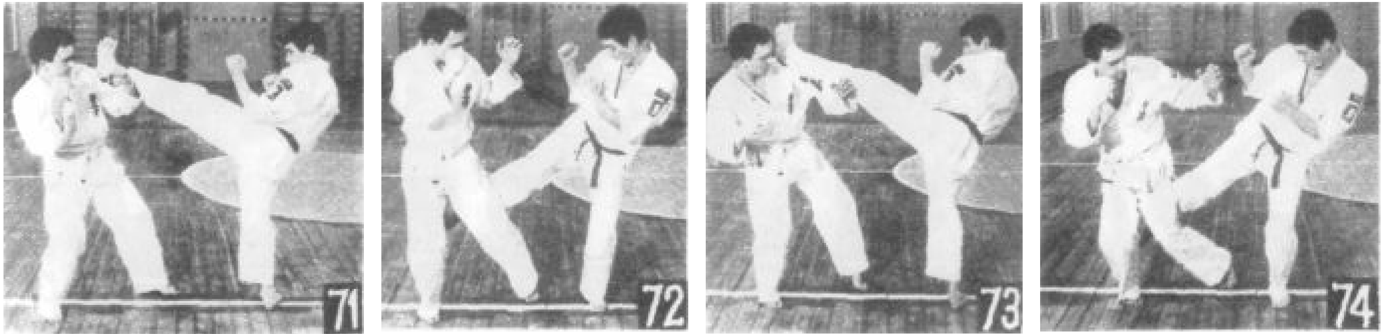

69


70

14. Сокуто-ути-маваси-гэри лев. н. + лоу-кик пр. н. + усиро-маваси (сокуто)-гэри лев. н. + лоу-кик пр. н. (фото 71, 72, 73, 74).

В этой комбинации первый удар наносится по рукам (закрывая и поворачивая противника) и открывает цель для второго удара по ноге и завершающих ударов с «вертушкой». Акценты на все удары, но особенно на 2 низких удара в бедро (лоу-кик).

Ритм: 1 – 2 – 3 – 4

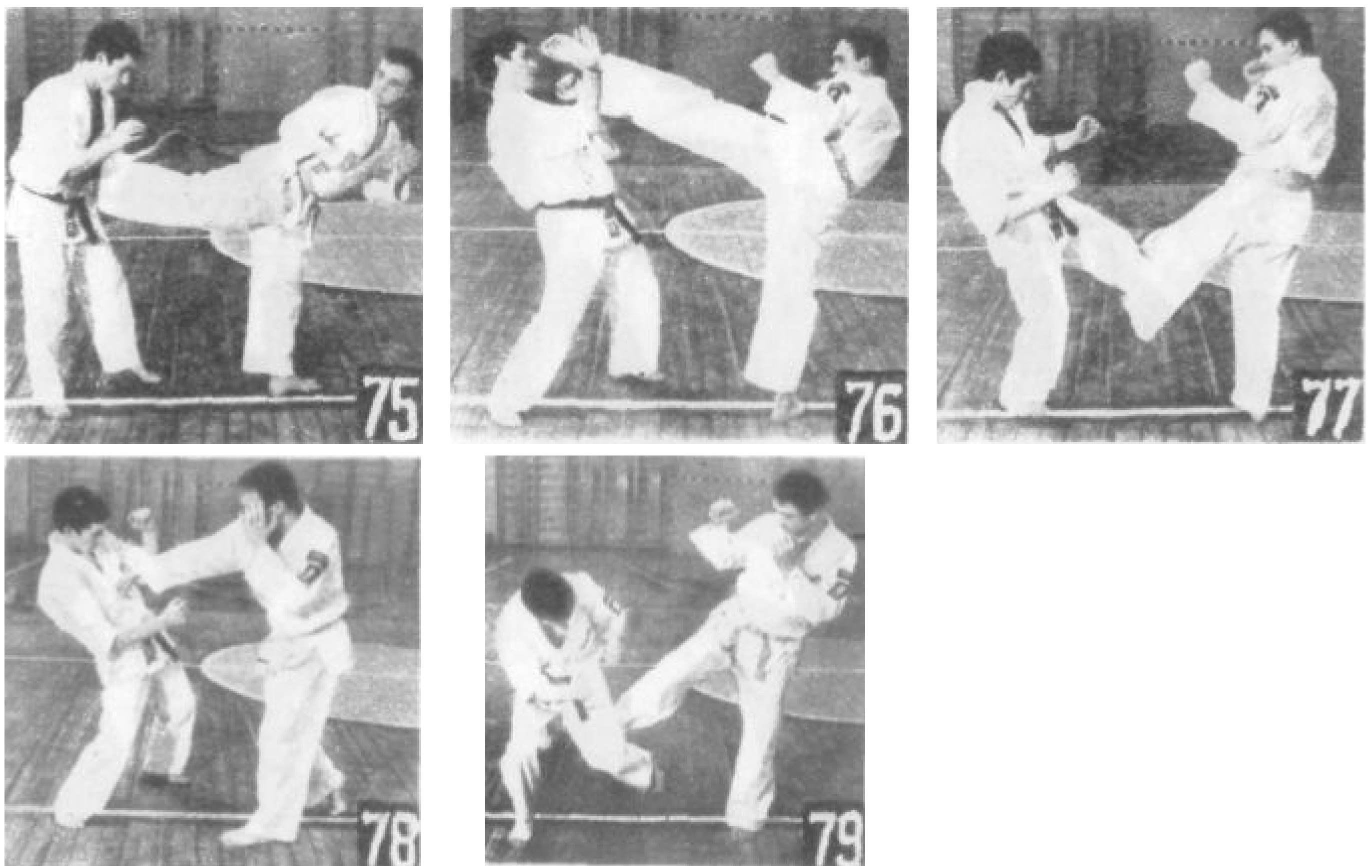


3. Комбинации с использованием «вертушек» и подсечек

1. Усиро-гэри пр. н. + маваси-гэри лев. н. + аси-барай лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. (фото 75, 76, 77, 78, 79).

Комбинация начинается сразу с «вертушки», которая включает два сильных удара ногами. Подсечка изнутри помогает «раздернуть» противника и провести завершающие сильные удары рукой и ногой.

Ритм: 1 – 2 + 3 – 4 – 5



2. Ой-цуки + усиро-гэри пр. н. + аси-барай пр. н. + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. (фото 80, 81, 82, 83, 84).

В комбинации удар с «вертушкой» и подсечка снаружи выполняются одной и той же ногой. Начальные три элемента позволяют потеснить и «раздернуть» противника, чтобы провести завершающие сильные удары рукой и ногой.

Ритм: 1 – 2 + 3 – 4 – 5







3. Аси-барай лев. н. + ой-цуки + усиро-маваси-гэри пр. н. + гяку-цуки + маэ-гзри лев. н. (фото 85, 86, 87, 88, 89).

Комбинация включает наиболее естественные сочетания элементов. Подсечка изнутри задерживает противника, а удар рукой отбрасывает его на дистанцию, необходимую для удара ногой с «вертушкой». Комбинация завершается короткой связкой с акцентом на удар ногой.

Ритм: 1 + 2 – 3 + 4 – 5









4. Аси-барай лев. н. + ой-цуки + гяку-цуки + усиро-гэри пр. н. гяку-цуки + маваси-гэри лев.н. (фото 90, 91, 92, 93, 94, 95).

Особенность комбинации состоит в маскировке удара ногой с «вертушкой» – первый гяку-цуки правой рукой выполняется как длинный удар с выносом плеча и скручиванием бедра. Это позволяет скрыть истинное продолжение атаки и вдобавок создает дополнительное натяжение в бедрах, способствующее быстрому их раскручиванию в обратном направлении при выполнении «вертушки». Комбинация завершается короткой связкой с акцентом на последующий удар ногой.

Ритм: 1 + 2 → 3 + 4 + 5 – 6













5. Ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + аси-барай лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. (фото 96, 97, 98, 99, 100, 101).

Комбинация состоит из двух связок по три элемента. Первая включает отвлекающие удары руками и сильный удар ногой по ноге противника, вторая – начинается с подсечки изнутри на ту же ногу, удар рукой отбрасывает противника на дистанцию, что необходимо для подготовки и проведения удара ногой с «вертушкой». «Раздергивание» противника сочетается здесь с «бомбардированием» его передней ноги, что должно дезориентировать противника и вывести его из равновесия.

Ритм: 1 → 2 – 3 + 4 + 5 – 6

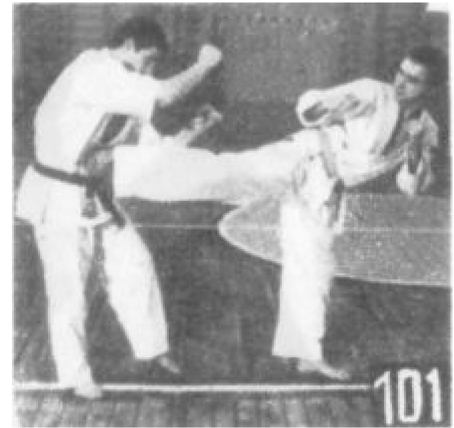












6. Аси-барай лев. н. + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. + усиро-маваси-гэри пр. н. (фото 102, 103, 104, 105).

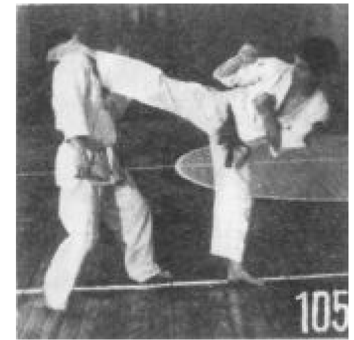
Комбинация состоит из двух связок по два элемента, которые выполняются быстро, чтобы дезориентировать противника. Подсечка изнутри и удар рукой «раздергивают» противника, а внезапный переход на удар передней ногой с подскоком позволяет выполнить завершающий удар ногой с «вертушкой».

Ритм: 1 – 2 + 3 – 4





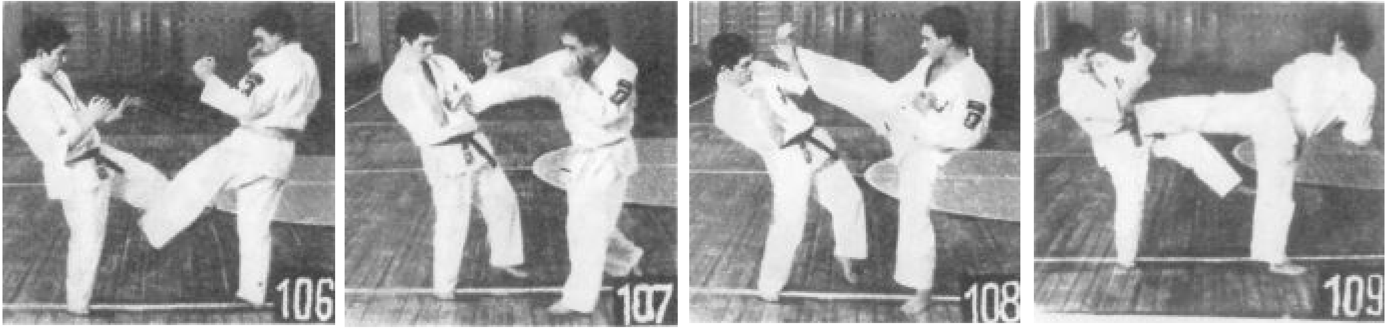




7. Аси-барай лев. н. + гяку-цуки + тэйсоку-сото-маваси-гэри пр. н. + усиро-гэри лев. н. (фото 106, 107, 108, 109).

Особенность комбинации в том, что гяку выполняется сразу после подсечки и с максимальной силой, чтобы заставить противника резко отойти. Сокращая дистанцию быстрым коротким переступом правой и левой ногой вперед, надо нанести удар ногой по рукам противника и, разрушая его защиту, перейти на «вертушку» с сильным завершающим ударом ногой.

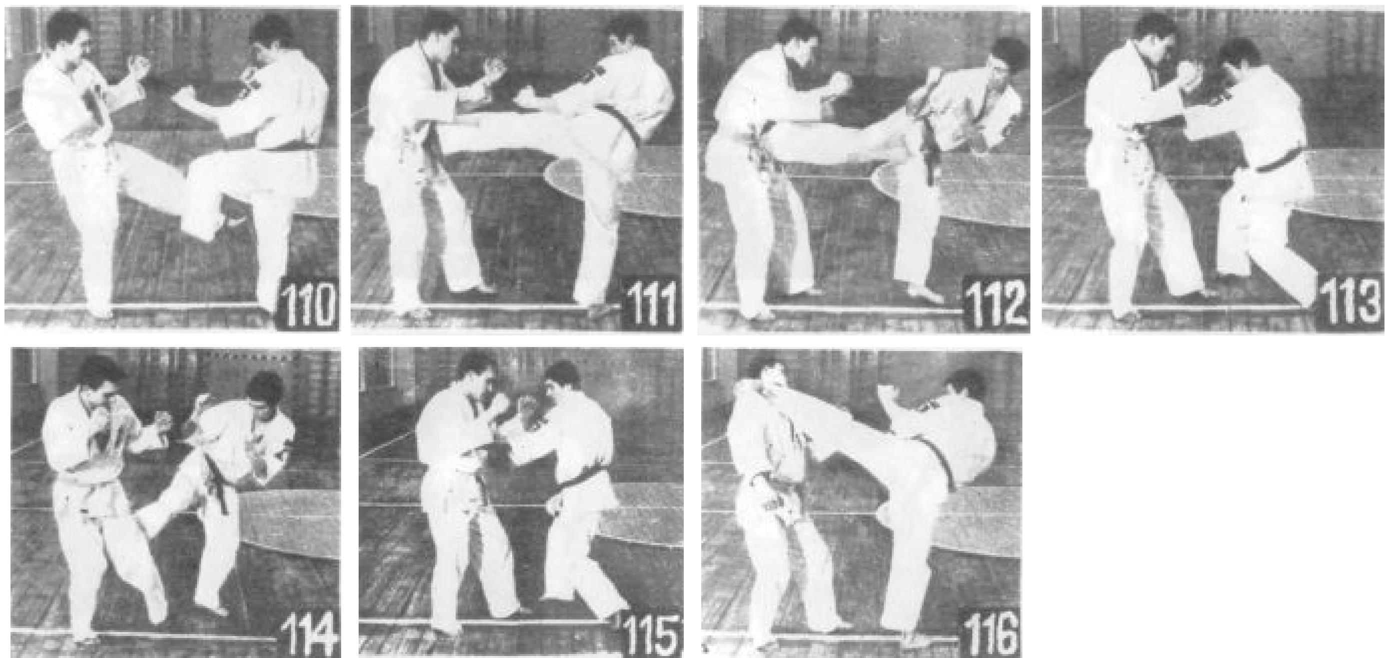
Ритм: 1 – 2 + 3 – 4



8. Аси-барай лев. н. + ёко-гэри лев. н. + усиро-гэри пр. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. (фото 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116).

Комбинация состоит из двух связок. Первая подсечкой и ударом с передней ноги готовит удар ногой с «вертушкой» и завершается ударом рукой. Вторая ломает ритм и направление атаки, начинаясь с низкого удара передней ногой с подскоком. Акцент на последний удар ногой.

Ритм: 1 + 2 – 3 – 4 + 5 – 6 – 7

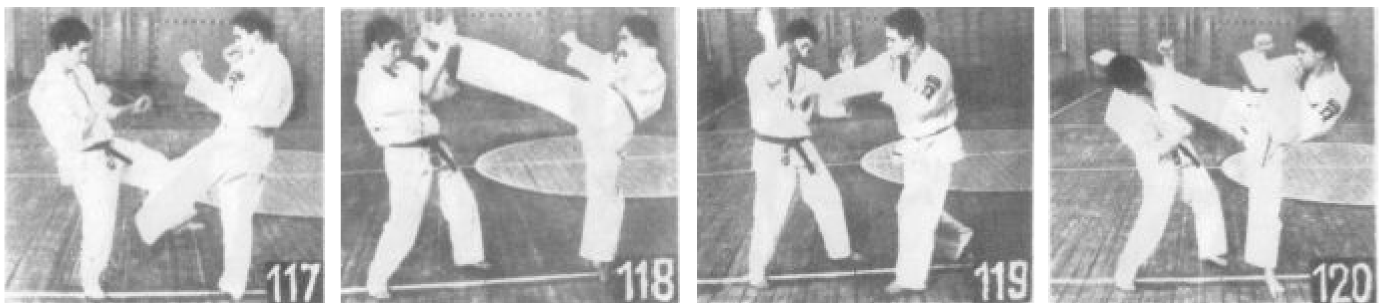


4. Комбинации с финтами ногами в сочетании с другими технико-тактическими действиями

1. Аси-барай лев. н. + маваси лев. н. + гяку-цуки + маваси-гари пр. н. (фото 117, 118, 119, 120).

Одна из ключевых комбинаций с финтом одной (передней) ногой с подскоком – переход от первого элемента ко второму выполняется без опускания ноги на землю («на одном колене») легко и быстро, почти слитно. Только в этом случае можно обмануть противника и, с выходом в левую дзэнкуцу-дати, завершить всю связку (акцент на удар ногой).

Ритм: 1 → 2 + 3 – 4



2. Маэ-гэри лев. н. + гяку-цуки + аси-барай пр. н. + маваси-гэри пр. н. (фото 121, 122, 123, 124).

Комбинация строится по типу стандартной связки, начинающейся с удара передней ногой с подскоком и включающей подготовку через удар рукой удара другой ногой. Однако последний удар наносится с финтом (показ подсечки), что должно дезориентировать противника.

Ритм: 1 – 2 – 3 → 4


121


122


123


124

3. Аси-барай лев. н. + маваси-гэри лев. н. + маэ-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + хидза-гэри лев. н. (фото 125, 126, 127, 128, 129, 130).

Финт передней ногой с подскоком и третий удар с подскоком отвлекают внимание противника и готовят завершение комбинации из трех элементов – акцент на оба удара ногами.

Ритм: 1 → 2 + 3 + 4 – 5 – 6


125


126


127


128

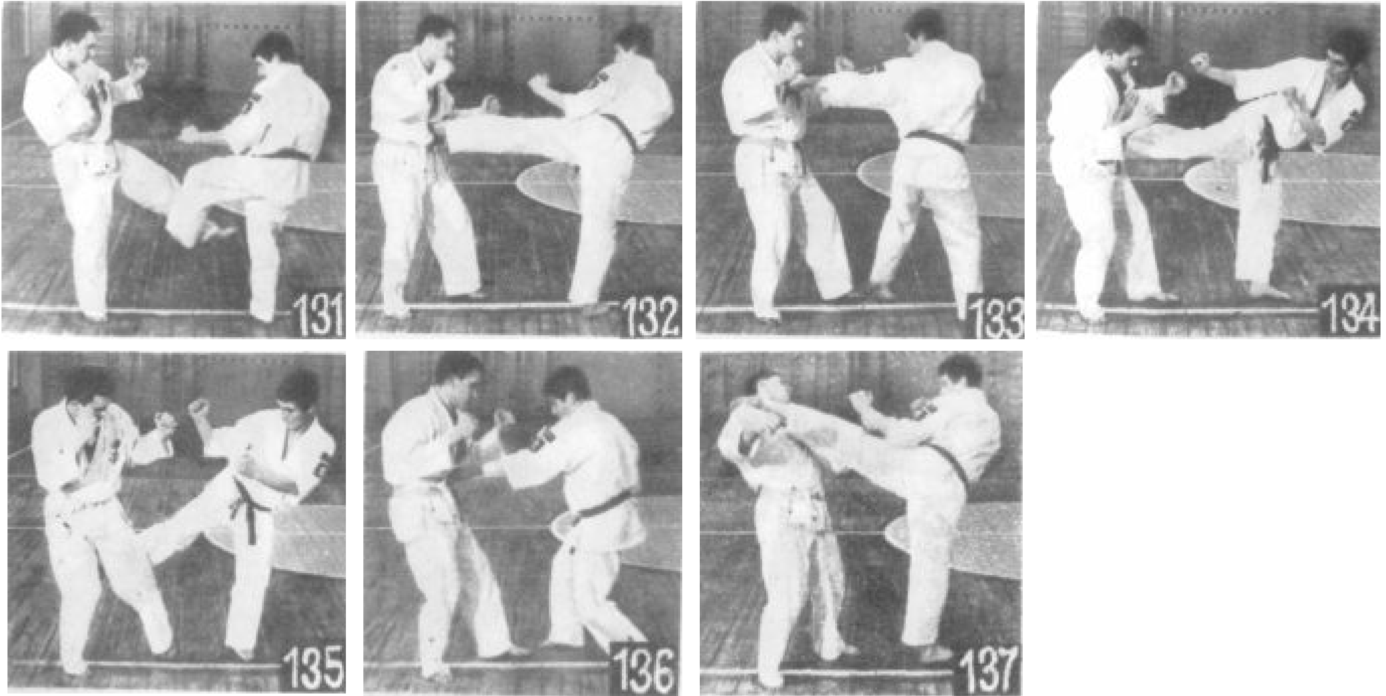

129


130

4. Аси-барай лев. н. + ёко-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. + лоу-кик пр. н. + гяку-цуки лев. н. + маваси-гэри лев. н. (фото 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137).

Финт передней ногой выполняется легко и быстро с резким возвратом ноги из удара. С постановкой ноги удар рукой готовит «вертушку» (заполняет паузу при повороте бедер) с сильным ударом другой ногой. Далее, с удара с подскоком той же ногой, начинается завершающая связка – акцент на последний удар ногой.

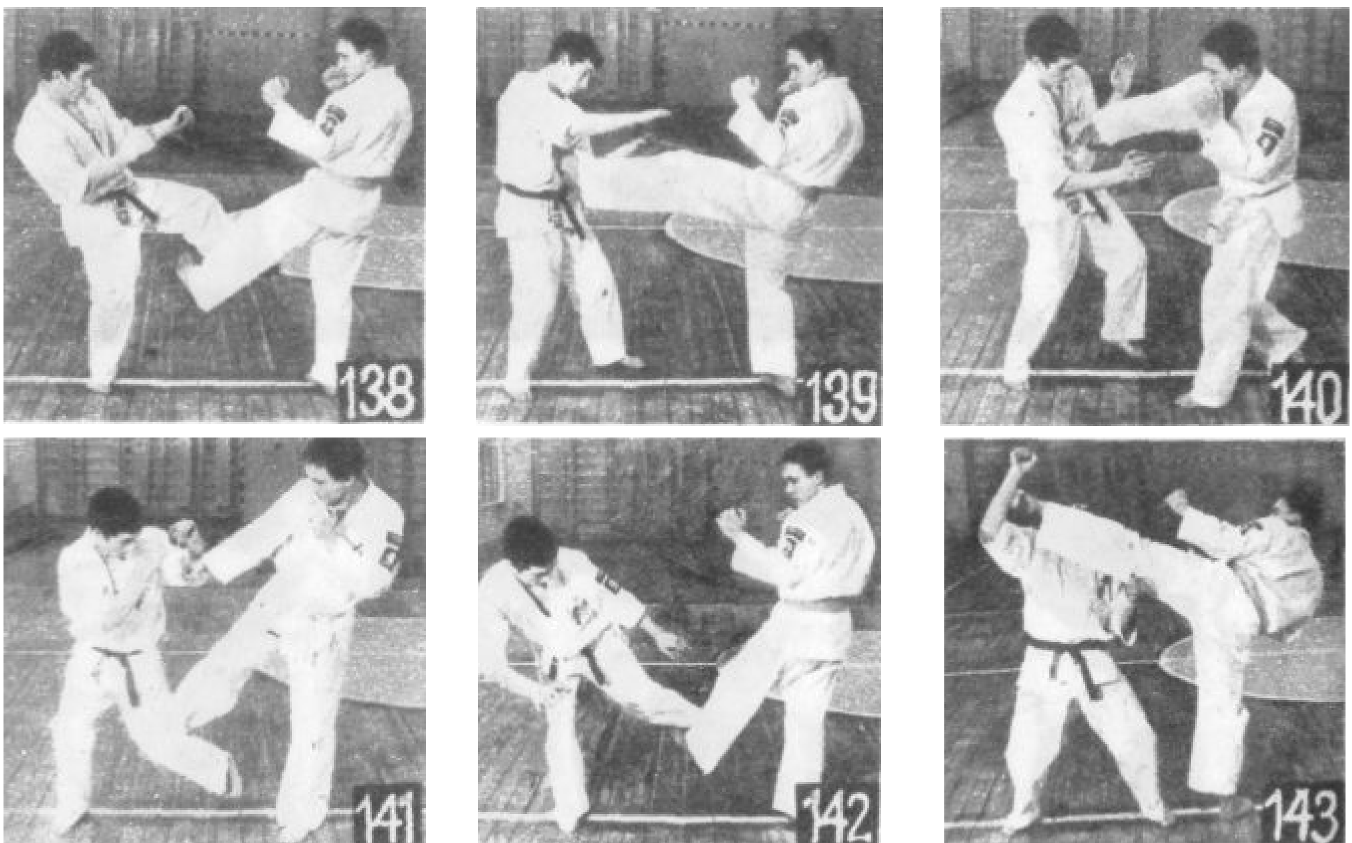
Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 + 5 – 6 – 7



5. Аси-барай лев. н. + маэ-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + аси-барай лев. н. + маваси-гэри лев. н. (фото 138, 139, 140, 141, 142, 143).

В комбинации два финта (в начале и в конце), что требует хорошего равновесия. Они выполняются одной и той же ногой как варианты, что является дополнительным отвлекающим фактором. Акцент приходится на низкий удар ногой.

Ритм: 1 → 2 + 3 – 4 + 5 – 6



6. Сокуто-ути-маваси-гэри пр. н. + маэ-гэри лев. н. + аси-барай пр. н. + маваси-гэри пр. н. (фото 144, 145, 146, 147).

Комбинация состоит только из ударов ногами. Первый удар наносится по рукам, разрушая защиту противника и открывая цель для следующего сильного удара ногой. Это облегчает прохождение финта другой ногой, завершающего комбинацию.

Ритм: 1 – 2 + 3 → 4









7. Маэ-гэри лев. н. + аси-барай лев. н. + ура-маваси-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. (фото 148, 149, 150, 151, 152).

Первый удар и последующий финт передней ногой выполняются с подскоками. Промежуточный удар рукой подготавливает сильный удар ногой с «вертушкой».

Ритм: 1 + 2 → 3 + 4 – 5







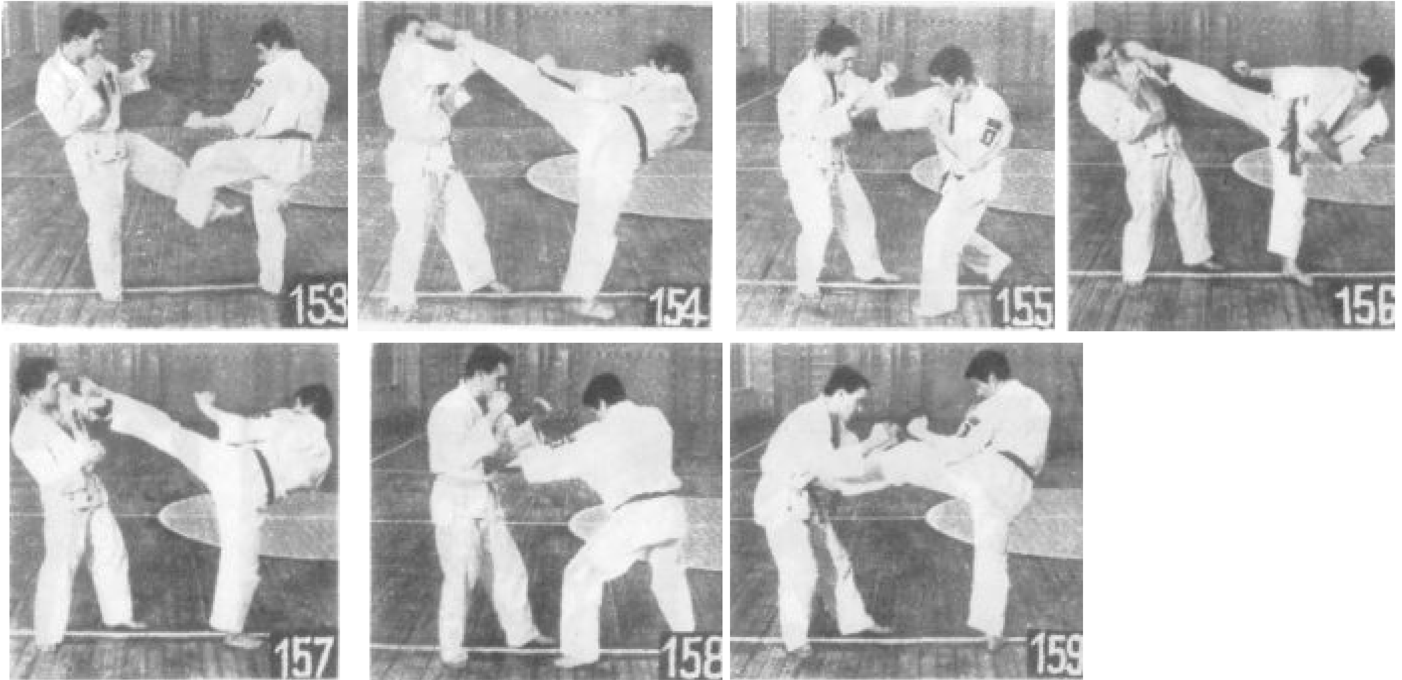




8. Аси-барай лев. н. + маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + маваси-гэри пр. н. + усиро-маваси-гэри лев. н. + ой-цуки + маэ-гэри лев. н. (фото 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159).

Финт передней ногой с подскоком, выполняемый легко, и удар рукой готовят удар ногой, который в свою очередь (через постановку ноги ближе к опорной ноге противника и скручивание бедер) готовит сильный удар ногой с «вертушкой». После его проведения с выходом вперед, с ударом рукой и передней (той же) ногой с подскоком завершается вся комбинация.

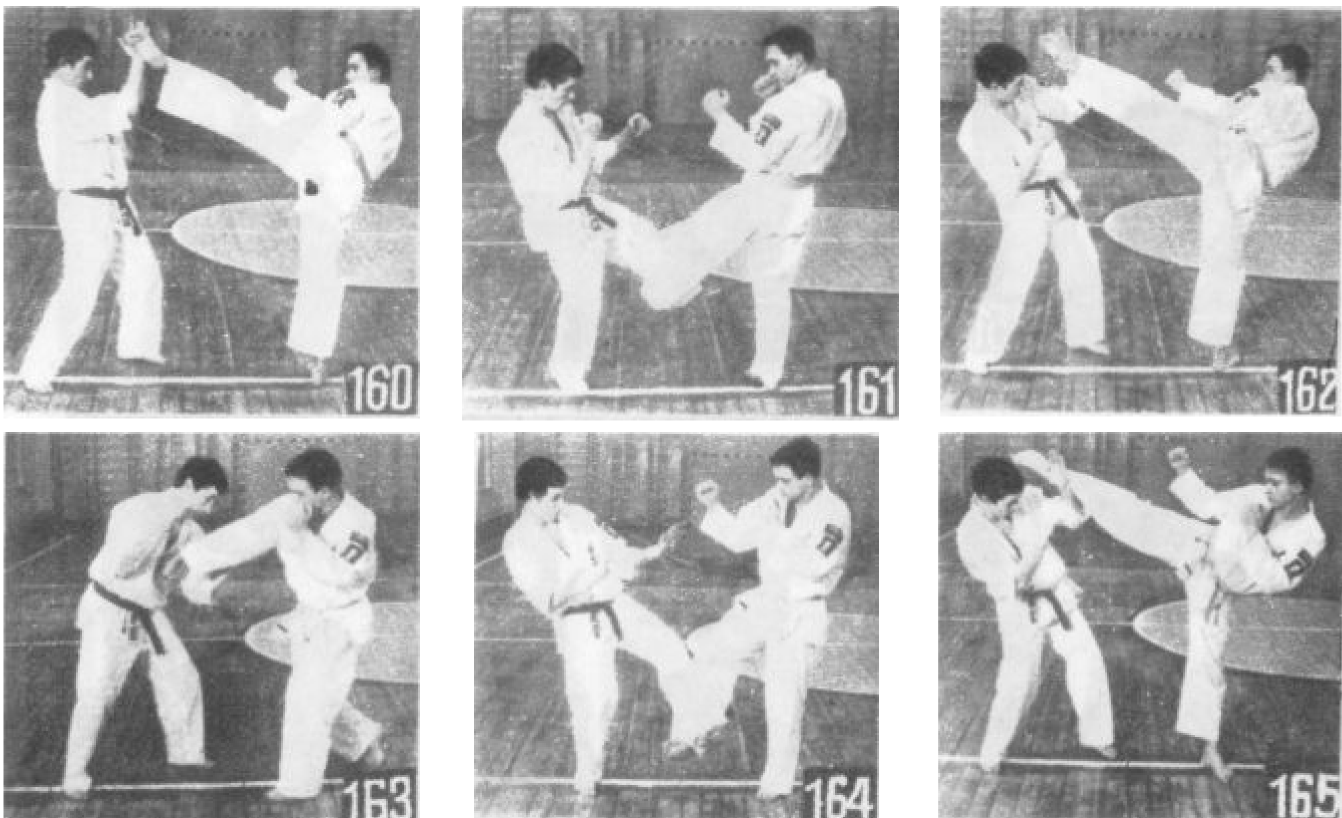
Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 – 5 + 6 – 7



9. Маваси-гэри лев. н. + аси-барай лев. н. + ура-маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + аси-барай пр. н. + маваси пр. н. + ой-цуки пр. р. + усиро-гэри пр. н. + усиро-маваси-гэри лев. н. + маэ-гэри лев. н. (фото 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169).

Комбинация начинается серией быстрых атак передней ногой (удар и финт, выполняемые с подскоком) с акцентом на удар рукой. Следующая серия начинается с финта и отвлекающего удара рукой, что позволяет замаскировать удар передней ногой с подскоком, который одновременно является началом «вертушки» с сильным ударом другой ногой. С выходом вперед проводится завершающий удар с подскоком той же ногой.

Ритм: 1 +2 → 3 – 4 + 5 → 6 – 7 – 8 – 9 + 10











5. Комбинации с ударами ногами в прыжках в сочетании с другими технико-тактическими действиями

1. Маэ-гэри пр. н. + маваси-гэри лев. н. + маэ-гэри пр. н. + тоби-маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. (фото 170, 171, 172, 173, 174, 175).

Комбинация начинается с двух идентичных связок из ударов ногами, но первая состоит из двух ударов, выполняемых поочередно (акцент на последний удар), а вторая – из тех же ударов, но выполняемых с большей скоростью, почти слитно, за счет смены ног в воздухе. Такие действия должны дезориентировать противника и обеспечить успешное завершение комбинации с акцентом на низкий удар ногой.

Ритм: 1 – 2 + 3 → 4 + 5 – 6

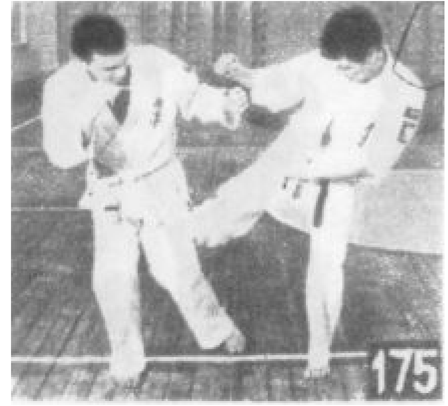












2. Маэ-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + тоби-маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. (фото 176, 177, 178, 179, 180, 181).

Первые два удара отвлекают внимание противника и готовят проведение быстрых ударов со сменой мог в воздухе и выходом вперед. Дезориентация противника позволяет провести короткую завершающую связку с акцентом на низкий удар ногой.

Ритм: 1 – 2 + 3 → 4 + 5 – 6











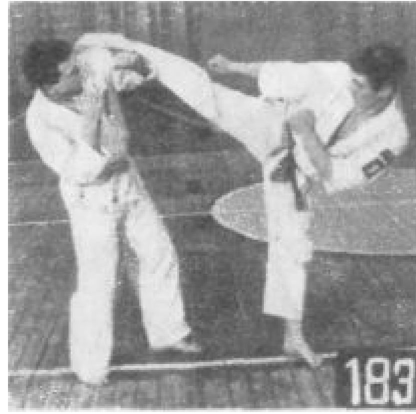


3. Маваси-гэри лев. н. + маваси-гэри пр. н. + тоби-маэ-гэри лев. н. + гяку-цуки + маэ-гэри пр. н. (фото 182, 183, 184, 185, 186).

Первый удар выполняется легко передней ногой с подскоком и готовит проведение быстрых ударов со сменой ног в воздухе и выходом вперед. Удар рукой с «разножкой» дополнительно дезориентирует противника и готовит сильный завершающий удар ногой.

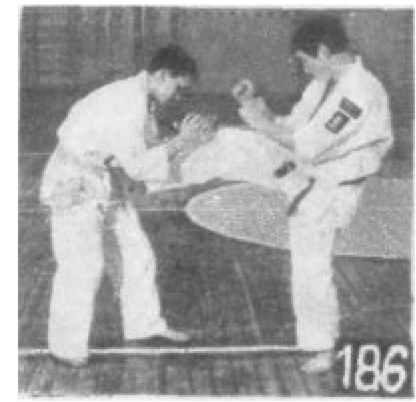
Ритм: 1 + 2 → 3 + 4 – 5


182


183


184


185


186

4. Маэ-гэри лев. н. + маэ-гэри пр. н. + тоби-маэ-гэри лев. н. + ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. (фото 187, 188, 189, 190, 191, 192).

Первый удар с подскомом и быстрые удары со сменой ног в воздухе готовят проведение стандартной завершающей связки. Она выполняется «накатом» с акцентом на низкий удар ногой.

Ритм: 1 + 2 → 3 + 4 → 5 – 6


187


188


189


190

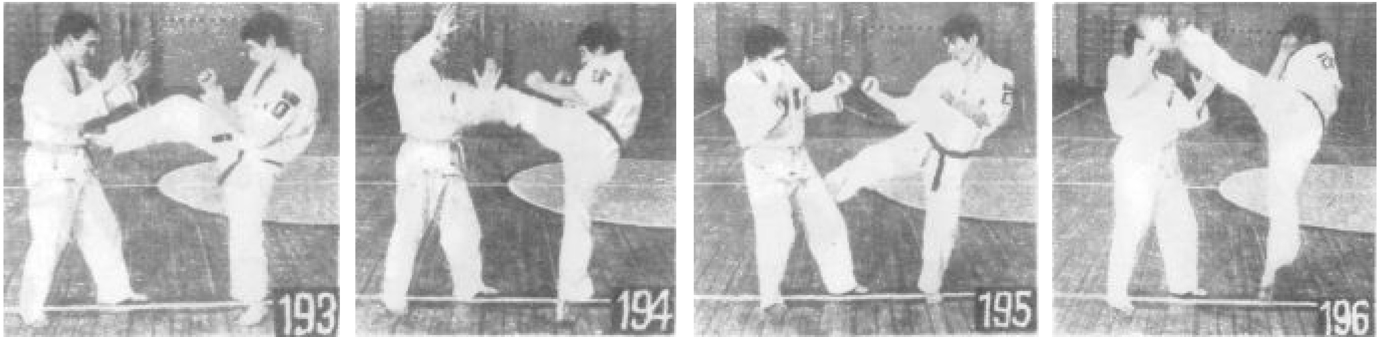

191


192

5. Маэ-гэри пр. н. + тоби-маваси-гэри лев. н. + лоу-кик пр. н. + тоби-маваси лев. н. (фото 193, 194, 195, 196).

Комбинация состоит из двух идентичных связок, включающих быстрые удары со сменой ног в воздухе. Акцентируется один и тот же удар, прохождение которого в конце серии более вероятно из-за изменения начального атакующего действия. Обе связки должны проводиться очень быстро и с минимальной паузой, чтобы дезориентировать противника и достигнуть цели.

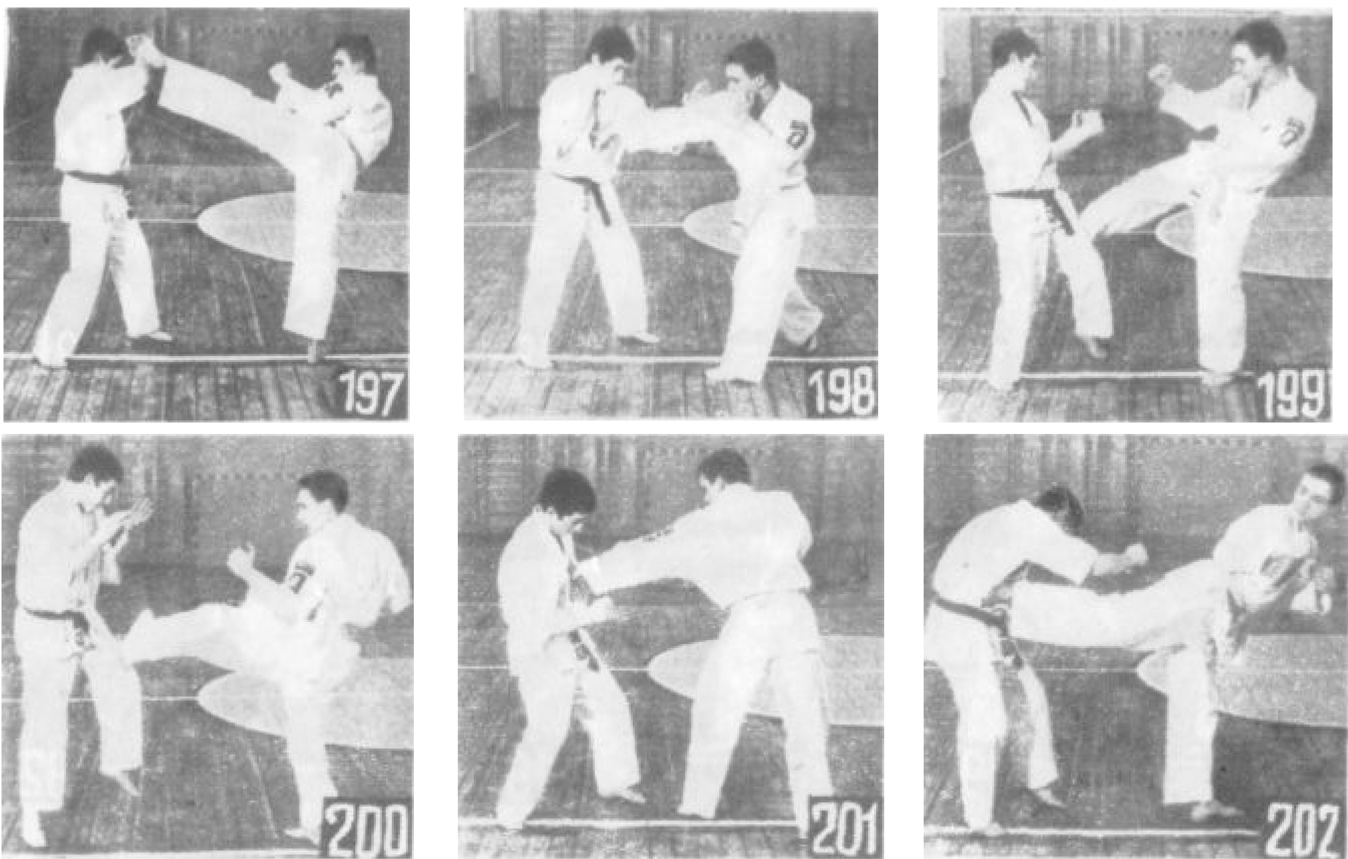
Ритм: 1 → 2 – 3 → 4



6. Маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + тоби-маэ-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. (фото 197, 198, 199, 200, 201, 202).

Первые два удара готовят проведение быстрых ударов со сменой ног в воздухе. Последующий удар рукой проводится для маскировки неожиданного завершающего сильного удара, выполняемого с «вертушкой».

Ритм: 1 – 2 + 3 → 4 + 5 – 6

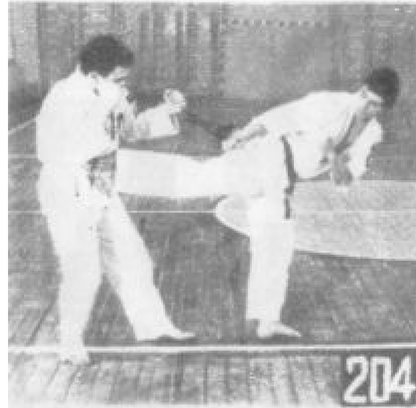


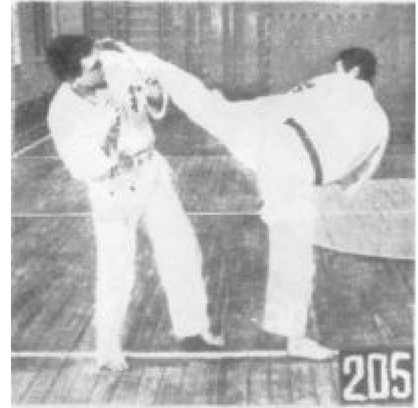
7. Ой-цуки + усиро-гэри пр. н. + ура-маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + тоби-маэ-гэри лев. н. (фото 203, 204, 205, 206, 207, 208).

В этой комбинации функции технико-тактических действий противоположны. Удары с «вертушкой» отвлекают внимание противника, а быстрые удары со сменой ног в воздухе завершают всю атаку. Промежуточный ура-маваси левой ногой выполняется с подскоком из положения спиной к противнику (с контролем его действий) с последующим выходом в левую дэнкуцу-дати и проведением удара рукой для установления дистанции.

Ритм: 1 – 2 + 3 – 4 + 5 → 6


203


204


205


206


207


208

8. Маэ-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-маваси-гэри пр. н. + аси-барай пр. н. + тоби-маэ-гэри лев. н. (фото 209, 210, 211, 212, 213).

Комбинация начинается и заканчивается одним и тем же ударом (той же ногой). Первый удар выполняет отвлекающую функцию, подготавливая «вертушку». Завершающий удар входит в связку, выполняемую с быстрой сменой ног в воздухе. Начальная серия из трех элементов выполняется с акцентом на последний удар и с ускорением, что должно заставить противника отойти. Поэтому, после выхода вперед, для сближения нужен шаг (переступ) левой ногой – это позволяет далее достичь цели атаки.

Ритм: 1 + 2 – 3 + 4 – 5


209


210


211





9. Ой-цуки + гяку-цуки + маэ-гэри лев. н. + тоби-усиро-маваси-гэри лев. н. + маваси-гэри лев. н. + лоу-кик пр. н. + тоби-маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки (фото 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221).

Сложная комбинация включает в разных обманных сочетаниях удары одной и той же (левой) ногой с выходом вперед. Первый удар (после подготовки руками) выполняется передней ногой с подскоком. Второй удар представляет собой «вертушку» в прыжке (против часовой стрелки). Третий удар вновь выполняется передней ногой с подскоком, а четвертый является заключительным элементом в двух быстрых ударах со сменой ног в воздухе. Атака завершается сильным ударом рукой.

Ритм: 1 → 2 + 3 + 4 + 5 – 6 → 7 + 8















